



# ル・グランレポート

Vol.51 平成29年10月1日発行

暑さも一段落し、爽やかな秋風を感じる季節となりました。

秋といえば、、、やはり「食欲の秋」ではないでしょうか？

朝晩と冷え込むようになってきたこの頃・・・。

そんな時は身体を内から温めてくれる食材を選ぶと良いようです。

身体を温めてくれる食材は人参・牛蒡・生姜など、土の中にできる野菜(根菜類)で、秋から冬と寒い時期に旬を迎えるものが多く、寒い地域で採れるものが多くなっています。

反対に、身体を冷やす食材はレタス・きゅうり・トマトなど夏が旬で生で食べられるものが多く南方の原産のものが多いのが特徴です。

自然の恵みは良くできていて、夏は身体を冷やすもの、冬は身体を温めるものと、旬のものを食べることは身体にとって必要なことなんです。

気温が下がり過ごしやすくなった反面、風邪など流行りだす時期でもあります。来設の際には手の消毒とマスクの着用をお願い致します。

## ル・グランハート御殿場

平成29年9月の行事は、施設と合同で敬老会を開催し、日頃の感謝も含め、職員によるマジックショーを楽しんで頂き、座布団を贈らせていただきました。今月は天気にも恵まれたので外出の機会を増やし、ご利用者様に秋の風景を楽しんでいただけたと思います。市内では秩父の宮記念公園や裾野市にあるコスモス畑へドライブに行きました。皆様とても喜ばれておられました。



# 祝 敬老の日

9月18日『敬老の日』当日、敬老会を行いました。

職員によるマジックショーを楽しんで頂き、プレゼントをお送りしました☺



## ル・グランカフェ

今月のル・グランカフェは十五夜にちなんで、とってもヘルシーな「豆腐白玉」を作りました！あんこときなこで食べて頂きました！！



## 防災訓練

9月は防災月間です！！デイサービスと合同、でご利用者様にも参加して頂き防災訓練を行いました。改めて学ぶことも多く、とても勉強になりました。



## 9月の行事食

### 重箱

- ・お赤飯
- ・天ぷら
- ・茶碗蒸し
- ・清汁
- ・フルーツ



### セレクトメニュー

- ・ご飯
- ・ハムカツ
- ・野菜炒め
- ・清汁
- ・フルーツヨーグルト



## 10月の予定

## ハロウィン

## ル・グランカフェ

## 運動会

